Planning de pré-saison senior

août / septembre 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AOÛT** |  | **SEPTEMBRE** |
| Lundi 30/07 | *Footing perso 30 min + gainage* |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 | **Samedi 1er** | **Coupe de France / Nouvelle-Aquitaine** |
| Mardi 31/07 |  | **Dimanche 2** |
| Mercredi 1er | *Footing perso 30 min + gainage* | **Lundi 3** | Entrainement 19h Soubise |
| Jeudi 2 |  | Mardi 4 |  |
| Vendredi 3 |  | **Mercredi 5** | Entrainement 19h Soubise |
| **Samedi 4** |  | Jeudi 6 |  |
| **Dimanche 5** |  | **Vendredi 7** | Entrainement 19h PdB |
| Lundi 6 | *Footing perso 30 min + gainage* | **Samedi 8** | **Championnat** |
| Mardi 7 |  | **Dimanche 9** |
| Mercredi 8 | *Footing perso 40 min + gainage* | Lundi 10 |  |
| Jeudi 9 |  | Mardi 11 |  |
| **Vendredi 10** | Reprise entrainement 19h Soubise | **Mercredi 12** | Entrainement 19h Soubise |
| **Samedi 11** |  | Jeudi 13 |  |
| **Dimanche 12** |  | **Vendredi 14** | Entrainement 19h PdB |
| **Lundi 13** | Entrainement 19h Soubise | **Samedi 15** | **Coupe de France / Nouvelle-Aquitaine** |
| Mardi 14 |  | **Dimanche 16** |
| **Mercredi 15** | Entrainement 19h Soubise | Lundi 17 |  |
| Jeudi 16 |  | Mardi 18 |  |
| **Vendredi 17** | Match amical | **Mercredi 19** | Entrainement 19h Soubise |
| **Samedi 18** | *Eclades de moules du club* **PdB** | Jeudi 20 |  |
| **Dimanche 19** |  | **Vendredi 21** | Entrainement 19h PdB |
| **Lundi 20** | Entrainement 19h Soubise | **Samedi 22** | **Championnat** |
| Mardi 21 |  | **Dimanche 23** |
| **Mercredi 22** | Match amical | Lundi 24 |  |
| Jeudi 23 |  | Mardi 25 |  |
| **Vendredi 24** | Entrainement 19h – Soubise | **Mercredi 26** | Entrainement 19h Soubise |
| **Samedi 25** | **Coupe de France :** *à* Anais *(16)* – 20h | Jeudi 27 |  |
| Dimanche 26 |  | **Vendredi 28** | Entrainement 19h PdB |
| **Lundi 27** | Entrainement 19h – Soubise | **Samedi 29** | **Coupe de France / Nouvelle-Aquitaine** |
| Mardi 28 |  | **Dimanche 30** |
| **Mercredi 29** | Entrainement 19h – Soubise |  |  |
| Jeudi 30 |  |
| **Vendredi 31** | Match amical contre Aytré 2 |

Pour tous renseignements :

**Kouchy Nourddine**, entraineur senior

* Portable : *06 20 49 34 37*
* Mail : *nourddine.kouchy@hotmail.fr*